

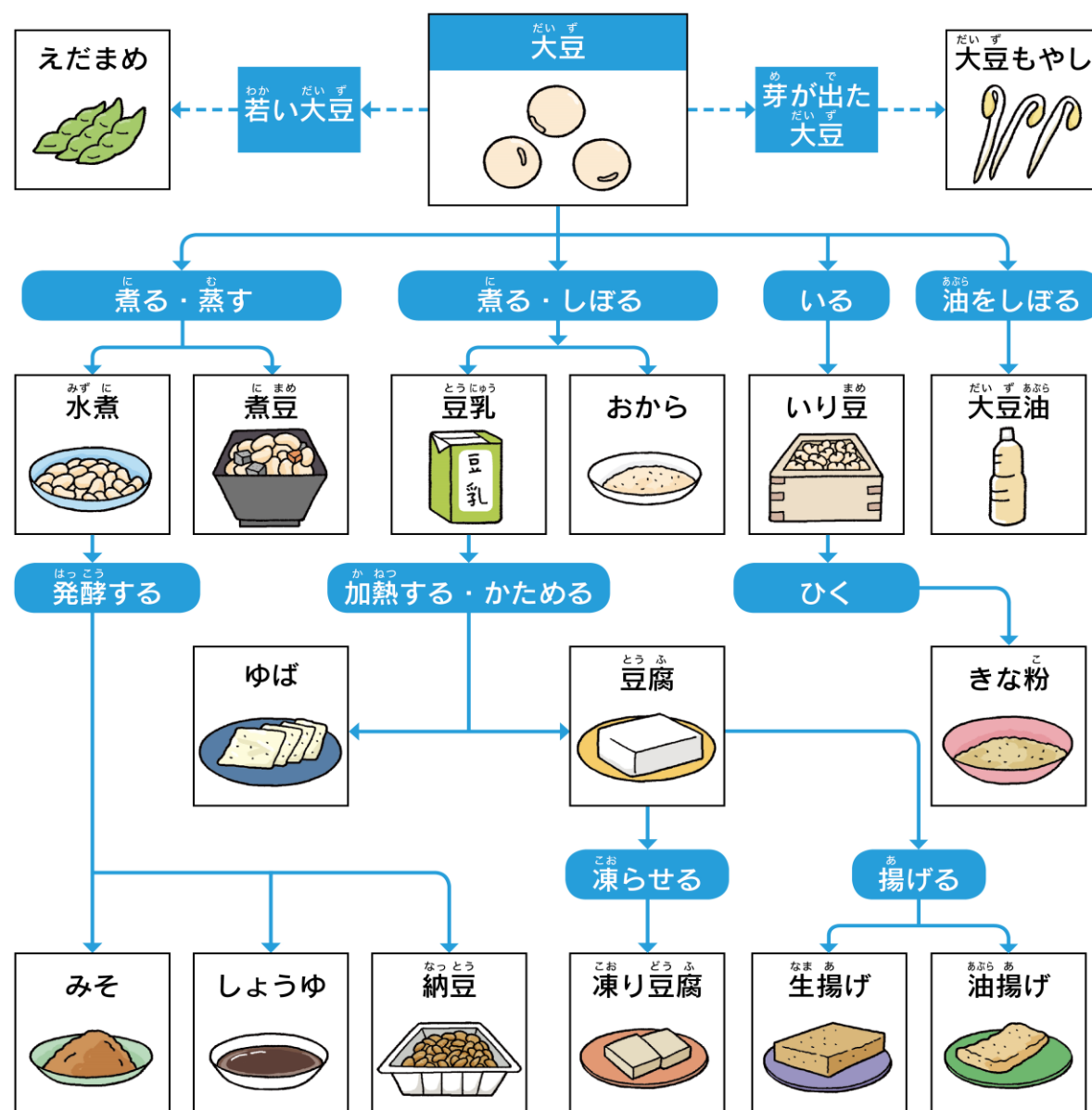
2月 給食だよ

令和5年度 第12号

川口市立差間小学校

まいにちさむきひつつ毎日寒さの厳しい日が続きますが、2月4日には立春を迎え、暦の上では春を迎えます。年度末にさしかかり、進学・進級ももうすぐです。規則正しい生活を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。

姿をかえる大豆
大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



今月の行事

節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

もっと食べよう まめ



豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。



保護者の方へ

給食のレシピを紹介します

ポークビーンズ

＜材料（4人分）＞

- | | | | |
|---------------|-------|----------|---------|
| ・豚こま肉（一口大） | …100g | ・油 | …小さじ1 |
| ・たまねぎ（角切り） | …200g | ・砂糖 | …大さじ1/2 |
| ・じゃがいも（角切り） | …150g | ・塩、こしょう | …少々 |
| ・にんじん（いちょう切り） | …100g | ・コンソメのもと | …小さじ1 |
| ・マッシュルーム水煮 | …50g | ・ケチャップ | …大さじ5 |
| ・大豆水煮 | …120g | ・ウスターソース | …小さじ1/2 |
| | | ・水 | …150ml |

＜作り方＞

- ① 鍋に油を熱し、豚肉、たまねぎ、にんじんの順に炒める。
- ② 水、じゃがいも、マッシュルーム、大豆を加えて煮る。
- ③ 具材が煮えてきたら、調味料を加えてさらに煮込む。

＜コメント＞

長めに煮込むとトマトの酸味が飛び、甘みが引き立ちます。

